ГБДОУ детский сад №106

Утверждаю

Заведующий
ГБДОУ детский сад №106
_____ /Заболотнова О.В. /

МЕНЮ

18 ноября 2026 г.

Заболотнова Ольга Владимировна

Подписано цифровой подписью: Заболотнова Ольга Владимировна
Дата: 2026.11.18 10:12:18 +03'00'

Ясли 12 часов

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак								
2024	7	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	20	1,07	0,45	11,36	43,50	2,02
2024	1	КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	130	2,07	5,72	20,29	146,02	0,40
2024	1	КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ (безмолочная) (аллергики)	130	2,07	5,72	20,29	146,02	0,40
2024	9	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	150	1,40	1,82	11,83	60,39	0,39
	ТК№035	ЧАЙ С САХАРОМ (аллергики)	180/6	0,00	0,00	8,40	34,00	0,00
2024	34	ЙОГУРТ В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ	100	2,80	2,50	4,51	44,52	0,70
Итого			**400**	**7,34**	**10,49**	**47,99**	**294,43**	**3,51**
II Завтрак								
2008	442	СОК ФРУКТОВЫЙ ЯБЛОЧНЫЙ	148	0,74	0,15	14,96	63,70	0,00
Итого			**148**	**0,74**	**0,15**	**14,96**	**63,70**	**0,00**
Обед								
2024	38	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	40	0,32	0,04	1,00	5,59	3,99
2024	54	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	150/30	3,10	2,70	9,80	99,00	7,42
2011	317	ОВОЩИ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ	120	1,41	3,56	13,38	105,01	9,11
2008	338	ОВОЩИ ТУШЕНЫЕ (аллергики)	120	1,70	0,10	7,80	69,40	7,90
2024	15	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	150	0,09	0,09	9,79	40,77	0,86
2024	41	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,26	0,22	10,60	50,99	0,00
2024	5	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,03	0,44	7,71	39,30	0,00
2012	282	КОТЛЕТА РУБЛЕНАЯ ИЗ ГОВЯДИНЫ	50	8,94	9,29	7,54	149,39	0,00
Итого			**580**	**16,15**	**16,34**	**59,82**	**490,05**	**21,38**
Полдник								
2024	35	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	30	0,37	0,03	3,41	15,69	0,58
2024	6	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	130	13,19	13,57	21,85	278,76	0,25
2008	189	РИС РАССЫПЧАТЫЙ (аллергики)	155	3,84	6,16	21,11	155,54	0,40
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ 2,5 % ЖИРНОСТИ	180	2,58	4,59	8,80	99,00	0,98
2012	392	ЧАЙ С САХАРОМ (аллергики)	180/6	0,04	0,00	5,89	23,71	0,01
2024	5	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,03	0,44	7,71	39,30	0,00
Итого			**355**	**17,17**	**18,63**	**41,77**	**432,75**	**1,81**
Всего				**41,40**	**45,61**	**164,54**	**1 280,93**	**26,70**